



Dhammavihārī Buddhist Studies

www.dhammavihari.or.id

Pāramī (9)

Mettā

Cinta Kasih (*Mettā*)

- Cinta kasih menyempurnakan kebulatan tekad untuk berbuat demi kebaikan makhluk lain.
- Dengan cinta kasih maka tekad kita tidak mudah goyah; maka jadilah “kebulatan tekad!”

Empat Batasan

- Karakteristik: perwujudan kualitas hati yang membawa manfaat (buat makhluk lain).
- Fungsi: untuk menyediakan diri demi manfaat (makhluk lain).
- Manifestasi: penyingkiran kemarahan.
- Sebab-terdekat: melihat kualitas makhluk yang memikat hati.

Perenungan

- “Mengembangkan sifat yang mementingkan diri sendiri tidak akan pernah bisa membahagiakan kita, baik di kehidupan saat ini maupun di kehidupan mendatang.”
- “Saya tidak akan bisa memberikan manfaat buat makhluk lain hanya dengan bertekad saja. Saya akan berjuang untuk mewujudkannya!”

Perenungan

- “Tanpa mereka, saya tidak akan pernah bisa memenuhi komponen pencerahan. Mereka adalah ladang yang bagus untuk kebajikan, untuk menanam akar-akar kebajikan, objek yang baik untuk mengembangkan hati yang penuh kasih!”

Tiga Jenis Cinta

1. *Taṇhā pema* (cinta antara suami-istri dll).

2. *Gehasita pema* (cinta yang berlandaskan kehidupan bersama dalam satu rumah)

3. *Mettā pema* (Cinta kasih universal)

Mettā Pāramī

- Cinta kasih tanpa batas yang merupakan kualitas orang suci/mulia.
- Semua orang mempunyai benih *mettā*.
- *Tanḥā pema* dan *gehasita pema* adalah benih *mettā* yang masih belum berkembang.

Mettāsutta (AN 11. 15)

“Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisam̐sā pāṭikaṅkhā. katame ekādasa? sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati, mukhavaṇṇo vippasīdati, asammūḷho kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti. mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ime ekādasānisam̐sā pāṭikaṅkhā”ti.

Mettāsaṭṭa (AN 11. 15)

“Wahai para *bhikkhu*, ketika pembebasan batin oleh cinta kasih telah dipraktikkan, dikembangkan, diulang-ulang, dijadikan kebiasaan, dijadikan landasan, dikokohkan dan senantiasa dilaksanakan, sebelas manfaat ini bisa didapatkan. Apa saja?

Sebelas Manfaat dari Mettā

(1) Seseorang tidur dengan hati bahagia; (2) bangun dengan hati bahagia; (3) tidak melihat mimpi yang tidak baik; (4) disukai oleh manusia; (5) disukai oleh non-manusia; (6) para dewa menjaganya; (7) api, bisa dan senjata tidak menembusnya; (8) batinnya terpusat dengan cepat; (9) raut wajahnya bersinar; (10) meninggal tanpa kebingungan; dan (11) apabila tidak menembus yang lebih tinggi maka dia mencapai alam Brahmā.

“Wahai para *bhikkhu*, ketika pembebasan batin oleh cinta kasih telah dipraktikkan, dikembangkan, diulang-ulang, dijadikan kebiasaan, dijadikan landasan, dikokohkan dan senantiasa dilaksanakan, sebelas manfaat ini bisa didapatkan. Apa saja?

Selesai